

REGULAMENTO TORNEIO DE DESENVOLVIMENTO

2024/2025



Índice

Enqua	dramento	. 2
Inform	ações Gerais	. 2
1.	Idades do Torneio de desenvolvimento	. 2
2.	Especialidades	. 3
3.	Tipo de competição	. 3
4.	Avaliação dos exercícios	. 3
5.	Requisitos técnicos (níveis):	. 5
Anexo	1	. 7
Anexo	2	. 9
Δηργο	3	14



Enquadramento

O Torneio de Desenvolvimento de Ginástica Acrobática tem como objetivo proporcionar a todos os que entram no mundo da Ginástica Acrobática pela primeira vez e a todos os que, por diversas razões, não se encontram ainda preparados para participar nas provas nacionais, um momento de avaliação do trabalho desenvolvido e promover uma linha de aprendizagem, que culmine com o alcançar das provas de índole nacional.

Informações Gerais

Só poderão participar no evento de níveis os ginastas que nunca tenham participado numa competição nacional da Federação de Ginástica de Portugal, com exceção de ginastas que tenham participado em competições da Divisão Base.

O mesmo ginasta apenas poderá integrar um Par/ Grupo.

Excetua-se do parágrafo anterior os ginastas que participem nas competições de grupos masculinos, não podendo, no entanto, integrar mais do que duas especialidades.

Os ginastas devem utilizar vestuário de acordo com as normas do Código Internacional de Pontuação.

1. Idades do Torneio de desenvolvimento

No Torneio de Desenvolvimento os ginastas são agrupados em Nível I, Nível II e Nível III.

	IDADE *mín/máx
Nível I	6/13
Nível II	7/15
Nível III	9/

^{*} Idades completadas até 31/12/2024



2. Especialidades

As seguintes especialidades são incluídas no Torneio de Desenvolvimento de Ginástica Acrobática:

- Pares Femininos
- Pares Masculinos
- Pares Mistos
- Grupos Femininos
- Grupos Masculinos (3 ginastas)

3. Tipo de competição

Competição Individual por Especialidade/ Nível (Escalão).

Atribuição de medalhas aos três primeiros classificados por Especialidade/Escalão.

4. Avaliação dos exercícios

Todos os exercícios serão avaliados com uma **Nota de Dificuldade** (D), de **Execução** (E) e de **Artística** (A).

4.1. Nota de Dificuldade (D)

• Níveis: Nota máxima de Dificuldade

Nível	Dificuldade máxima
Nível I	0.5
Nível II	1.0
Nível III	1.5

A Dificuldade será avaliada até ao máximo de 0.5 (Nível I), 1.0 (Nível II), 1.5 (Nível III), mesmo que ultrapassado esse valor. A conversão para a **Nota D** será feita de acordo com **Valor de Dificuldade** = **Nota de Dificuldade**.

4.2. Nota de Execução (E)

Resultado da média das duas notas intermédias de quatro Juízes, depois de eliminadas a nota mais alta e a mais baixa, multiplicada por 2. No caso de existir apenas três Juízes, a Nota de



Execução será o resultado da média das três notas exibidas, multiplicada por 2. Nota máxima de Execução: 20.00 pontos.

4.3. Nota de Artística (A)

Resultado da média das duas notas intermédias de quatro Juízes, depois de eliminadas a nota mais alta e a mais baixa. No caso de existir apenas três Juízes, a Nota de Artística será o resultado da média das três notas exibidas.

Ver o Anexo 1 deste Regulamento.

Nota máxima de Artística: 10 pontos.

A Nota Final é o resultado do somatório das Notas D, E e A, subtraindo as penalizações do Chefe de Painel de Juízes e do Juiz de Dificuldade.

Penalizações do CPJ:

Entrega tardia de Diagrama	0,3
Duração excessiva do exercício (tolerância de 2")	0,1 (por cada segundo a mais)
Terminar o exercício antes ou depois da música	0,3
Reinício do exercício sem justificação	0,3
Ultrapassar as linhas do praticável	0,1 (por cada ocorrência)
Terminar um elemento fora das linhas do praticável	0,5
Emblema não visível	0,3
Perda de Acessórios	0,1 (por cada ocorrência)
Ajuste no fato	0,1 (por cada ocorrência)
Maillot imodesto	0,5
Assistência verbal do treinador	0.3
Assistência física do treinador	1.0
Atitudes Anti Desportivas no recinto de Competição	0,5
• Não serão aplicadas penalizações por Diferença de Altura	



Penalizações do JD:

0,3 (por cada segundo em falta)
1,0 (por cada ocorrência)
2,0 (por cada ocorrência)
0,3

4.4. Critérios de desempate:

- 1º Penalizações
- 2º Nota/ Valor de Dificuldade *
- 3º Maior Nota de Execução Média

5. Requisitos técnicos (níveis):

- **5.1.** Todos os Pares/ Grupos deverão efetuar um Exercício Combinado.
- **5.2.** O exercício tem de ser coreografado e com acompanhamento musical (poderão ser utilizadas músicas com palavras).
- 5.3. Os Exercícios têm a duração máxima de 2'00" (dois minutos).

5.4. ELEMENTOS DE GRUPO

- **5.4.1.** Só é permitida a realização de elementos (de Grupo ou Individuais) constantes das tabelas apresentadas em anexo (*Anexo 2 e Anexo 3*). A realização de elementos que não constem das tabelas anexas implica **uma penalização de 2,0 pontos.**
- **5.4.2.** Os elementos de grupo são escolhidos das tabelas apresentadas em anexo (*Anexo 2*), sendo que a mesma tabela se aplica para todos os Pares (Pares Femininos, Pares Masculinos e Pares Mistos), para todos os níveis. Verifica-se o mesmo para os Grupos (Grupos Femininos e Grupos Masculinos).

^{*}Se a Nota de dificuldade for igual, utilizar o Valor de Dificuldade para desempatar.

AGL
Associação de Ginástica de Lisboa

5.4.3. As tabelas são constituídas por quatro linhas de elementos de Equilíbrio e quatro linhas

de elementos de Dinâmico.

Para a Composição dos Exercícios de Pares e de Grupos são escolhidos 4 elementos (2

equilíbrios + 2 dinâmicos) de linhas diferentes. Por cada elemento de grupo em falta haverá

a penalização de 1,0 ponto.

5.4.3.1. Poderão ser realizados mais elementos, mas para cálculo da Nota de Dificuldade

apenas contarão os dois primeiros elementos realizados de cada característica (equilíbrio

e dinâmico).

5.5. ELEMENTOS INDIVIDUAIS

5.5.1. Só é permitida a realização de elementos (de Grupo ou Individuais) constantes das

tabelas apresentadas em anexo (Anexo 2 e Anexo 3). A realização de outros elementos implica

uma penalização de 2,0 pontos.

5.5.1. Cada elemento do Par/ Grupo deverá realizar 3 elementos individuais de natureza

diferente, escolhidos da tabela de individuais anexa, Anexo 3 (um de cada linha). Por cada

elemento individual em falta haverá a penalização de 1,0 ponto.

5.5.2. Os elementos individuais não são considerados para o cálculo da dificuldade.

Avª Maria Helena Vieira Silva, 35 B Loja 2- 1750-310 LISBOA Tlf: 21 759 91 52 - Fax 21 759 61 48



Anexo 1



NOTA ARTÍSTICA

Nota mínima: 5 pontos

Somar o total após avaliados os seguintes 10 critérios:

Relação entre parceiros (conexão, exploração de diferentes ligações entre parceiros- contactos, sintonias, sequências)	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
Ocupação do espaço (uso criativo do espaço, variedade de direções, sentidos e níveis de coreografia)	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
Amplitude dos movimentos (definição de formas corporais, intensidade, ritmo e velocidade de movimentos)	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
Postura corporal (alinhamento da coluna, tónus muscular, consciência corporal)	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
Expressão corporal (intenção no movimento)	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
Projeção de emoção (harmonia de expressão entre os parceiros que chega ao público)	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
Entradas e saídas dos elementos criativas (fluidez e propósito nas transições entre coreografia e elementos de dificuldade)	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
Variedade de formações (exploração de formas criadas pelo Par/ Grupo- em linha, coluna, frente a frente, costas com costas, simetrias, etc)	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
Ligação movimento-música	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
Sincronismo	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
Total			5+	_=		



Anexo 2



PARES: EQUILÍBRIO

	Elemento A: o,o	Elemento B: o,1	Elemento C: 0,2	Elemento D: 0,3	Elemento E: 0,4	Elemento F: 0,5
Linha 1	3" Contacto: nos membros	3" inferiores do volante	3"	3"	3"	O Base pode apoiar o joelho 1"-3"
Linha 2	3"	3"	3"	3"	3"	3"
Linha 3	3"	3"	3"	3"	3"	Base: 1 Braço
Linha 4	3"	3"	3"	3"	3"	3"



PARES: DINÂMICO

	Elemento A: o,o	Elemento B: o,1	Elemento C: 0,2	Elemento D: 0,3	Elemento E: 0,4	Elemento F: 0,5
	0/4 atrás	0/4 180°	0/4 atrás	0/4 360°	0/4 180°	4/4 atrás
Linha 1						
	Sem fase de voo	1/4 à frente	1/4 atrás	Sem fase de vôo	1/4 atrás	4/4 atrás
Linha 2						
	Sem fase de vôo	Sem fase de vôo	Sem fase de vôo	Sem fase de vôo	1/4 à frente	0/4 atrás
Linha 3			A A A A			
	0/4 à frente ₩0	Sem fase de vôo	0/4 atrás	1/4 atrás 180°	0/4 atrás	2/4 atrás 180º
Linha 4		AAM				



GRUPOS: EQUILÍBRIO

	Elemento A: o,o	Elemento B: o,1	Elemento C: 0,2	Elemento D: 0,3	Elemento E: 0,4	Elemento F: 0,5
			Ver esclarecimento,		vo.	V (2)
Linha 1	3"	3"	Contacto: m.inf.	3"	Contacto: m.inf. Base	3" Contacto: m.inf. Base
Linha 2	3" Contacto: m.inf. volante	Contacto: perna, coxa ou cintura do volante	3" Contacto: coxa, cintura ou tronco volante	3" Ver esclarecimento, ponto 3	3"	3" Ver esclarecimento, ponto 4
Linha 3	Contacto: perna, coxa ou cintura do volante	3"	3" (a) = (a) (b)	3"	3"	3"
Linha 4	2"	3"	3"	3"	3"	3"



GRUPOS: DINÂMICO

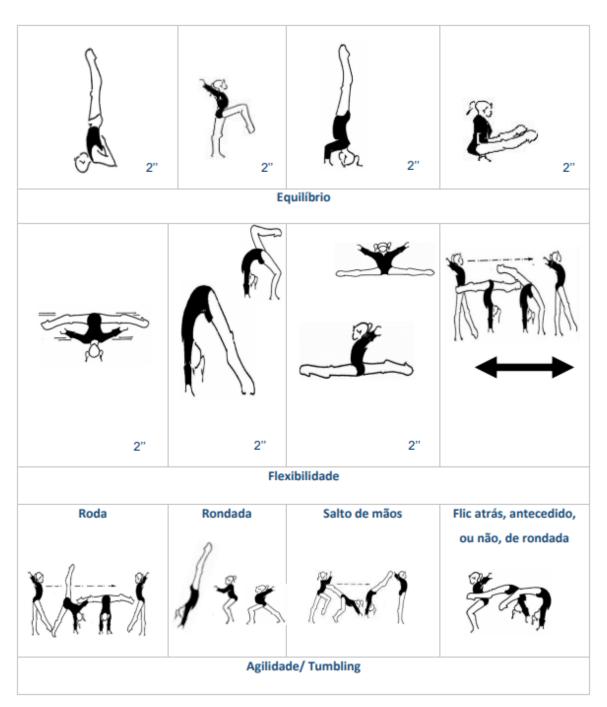
	Elemento A: o,o	Elemento B: 0,1	Elemento C: 0,2	Elemento D: 0,3	Elemento E: 0,4	Elemento F: 0,5
	0/4 atrás	0/4 180°	0/4	3/4 atrás	2/4 atrás	3/4 atrás
Linha 1						
	1/4 à frente	0/4 180°	0/4 360°	2/4 heli	1/4 à frente	3/4 à frente
Linha 2			Posição de partida/ chega	ada em ventral ou dorsal		
	1/4 atrás	1/4 atrás	Rondada 1/4 atrás	0/4 atrás/ à frente	1/4 atrás	4/4 atrás
Linha 3						
	0/4 atrás	Sem fase de vôo	1/4 à frente	2/4 à frente	1/4 à frente 180°	4/4 à frente
Linha 4	Ver esclarecimento, ponto 5					



Anexo 3



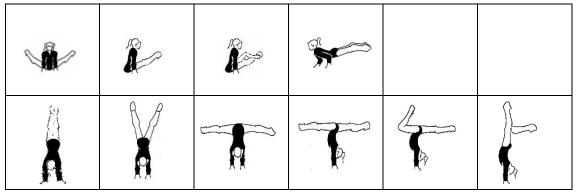
ELEMENTOS INDIVIDUAIS





ESCLARECIMENTOS

- Nas tabelas de Dificuldade anexas, para os elementos Dinâmicos, quando não é explícita a posição do volante na realização do salto, fica ao critério do treinador, devendo indicar no Diagrama de Prova qual a posição que o ginasta irá definir (engrupada, encarpada ou empranchada).
- 2. Relativamente aos ângulos, pranchas e pinos, poderão ser realizados das seguintes formas:



Os ângulos "engrupados" terão de ser realizados com os membros inferiores unidos.

- 3. Grupos Equilíbrio: Linha 2, Elemento Dlemento realizado com 4 apoios. Contactos: mão com mão e mão com tornozelo ou perna. Sem contacto mão com coxa. Sem apoio das pernas do volante nos ombros das bases.
- 4. Grupos Equilíbrio: Linha 2, Elemento F, realização como demonstrada nas tabelas FIG de grupos femininos escalão 11-16. Base de frente para o volante: contacto mão com mão e mão com perna; Base atrás do volante: contacto de duas mãos com perna do volante; sem contacto mão com coxa. Volante: Realização de espargata, de frente para uma das bases.

https://www.youtube.com/watch?v=EC6qjqkU60o&feature=youtu.be

- 5. Grupos Dinâmico: Linha 4, Elemento A, bases de joelhos, sentados. O volante pode fazer a receção sozinho. Pares dinâmico: 1/A, 4/A e 4/C: a receção é efetuada sem ajuda dos bases.
- 6. Grupos Equilíbrio: Linha 1, Elemento C, o pino pode ser realizado por qualquer elemento do grupo (base ou volante).